

◇京都女子学園における食育活動——附小ランチ——

栄養クリニックでは、京都女子学園内における食育活動も行っている。平成18年度から小大連携で取り組んできた京都女子大学附属小学校のランチ（附小ランチ）も、三年目になり、今年度より栄養クリニックの事業として運営され、さらなる食育推進を図っている。

京都女子大学附属小学校ランチ（附小ランチ）の目的と概要

附小ランチにおける食育活動の目的は、1. 京都女子学園内の附属小学校の児童及び保護者への食育、並びに、2. 食物栄養学科学生の実践栄養教育、である。

家政学部食物栄養学科では、管理栄養士養成課程に加えて、平成17年度に栄養教諭教職課程の認可を受けた。本学科は、長年「家庭」「保健」の教諭を育成してきた実績、及び3回生からの系列分け（臨床栄養系列、健康教育系列、研究開発系列）もあることから、現在栄養教諭課程を履修している学生は学年の半数を超えている。

平成18年9月より開始された附小ランチは、管理栄養士・栄養教諭を目指す学生が、同じ敷地内にある附小の児童に食育の「生きた教材」としてランチの献立を作成し、食育のボランティアを行っている教育活動であり、本学ならではの総合学園としてのメリットを生かした小大連携事業（ボランティア学生、大学の施設利用）である。

附属小学校は一昨年創立50周年を迎えたが、保護者の手作りお弁当を通して、いのちの大切さや食べることの重要性を教育してきた。附小ランチではそのメリットを生かしながら、新たな学校食育の視点から学生ボランティアによる「生きた教材」としてのランチ提供および食育を行い、心と体の健康づくりをめざしている。

全国の管理栄養士・栄養教諭養成校の中で、本学のような取り組みをしている大学（学園）はなく、極めて特色ある食育活動と教育効果が期待されている。

附小ランチと学校食育（食に関する指導）全体計画について

附属小学校と栄養クリニック指導教員及び学生ボランティアリーダーとの検討により、附小の教育目標、健康教育の目標、児童の実態を基に「附小における食の指導に係る全体計画」を作成している。公立小学校では年間190回以上の学校給食を生きた教材として、給食指導や教科との関連による食に関する指導が進められている。附小では手作り弁当のメリットを生かしながら、5期に渡る附小ランチ及び教室での食育を中心に、食育の目標を達成するために各期のテーマと食育の視点を定め（次頁表1参照）、これに基づきランチの献立作成および指導を行っている。

附小ランチの食育目標は、「望ましい食習慣を身に付け、自分の健康に配慮した食生活が出来る子の育成」とし、文部科学省が掲げる6つの食育目標を網羅しながら、「食を選択する能力」を最重点課題として、ランチを生きた教材として、楽しく会食し、栄養のバランス、いの

表1 平成20年度京都女子大学附属小学校 食に関する指導の全体計画（抜粋）

— 附小ランチタイムと教室での食育 — “テーマ” と〈食育の視点〉*

	I 期	II 期	III 期	IV 期	V 期
ランチ ルーム	“楽しく食べよう” 〈食事の重要性〉 〈社会性〉 〈食文化〉	“好き嫌いなく 食べよう” 〈心身の健康〉	“京野菜・ 地産地消” 〈食文化〉	“寒さに負けない からだ作り” 〈心身の健康〉	“感謝して 食べよう” 〈感謝の心〉
附小 教室	“早寝 早起き 朝ごはん” 〈心身の健康〉	“お弁当” 〈食品を選択 する能力〉	“旬の魚” 〈食文化〉	“間食・夜食” 〈食品を選択 する能力〉	“一年の食生活 を振り返ろう” 〈心身の健康〉

* 〈食育の視点〉とは：食に関する指導の手引（文部科学省）において、示された食育の6つの目標：①食事の重要性、②心身の健康、③食品を選択する能力、④食文化、⑤社会性、⑥感謝の心。

ち・食べ物への感謝、京の食文化、京野菜、マナー、役割分担などについて学べるよう工夫している。

附小ランチの献立作成と運営

ランチの献立は、食物栄養学科教員（栄養クリニック指導教員）指導の下、管理栄養士・栄養教諭を目指す学生が、文部科学省が定める「児童生徒の平均栄養所要量」（平成20年10月からは「学校給食摂取基準」に改訂）に基づき、作成している。上述の食育のテーマに即し、アレルギー対応（主なアレルギー源である卵・乳製品・小麦は使わない）を考慮し、附小の児童が栽培収穫したさつまいも・もち米や京野菜、地場産物を使用し、おばんざいや魚料理を積極的に取り入れるよう、工夫している。

ランチの実施献立は、献立検討委員会を開催し、献立内容と食育の視点等や嗜好・安全性について検討し、試食の後、決定している。委員会には、附小教頭、教諭、養護教諭、栄養クリニック指導教員、不二家商事、法人及び附小事務局の他、献立立案の学生、学生ボランティアのリーダー等にも出席してもらっている。

附小ランチは大学A校舎地下の学生食堂特別室で行われ、不二家商事が調理を担当している。附小ランチでは、1クラスを20名ずつA、Bのグループに分けて、兄弟学級のペア（1年と6年、2年と4年、3年と5年など）で1学級ずつ実施される為、1期は12回実施となるが、児童自身は1～2ヶ月に1回、年間5回のランチを体験することになる。このことから、ランチ献立と食育テーマ及び食育は、極めて重要な意味を持ち、効果的な食育が求められることになる。

表2に平成20年度附小ランチの第I期から第V期までの食育のテーマ、献立、写真等をまとめた。

表2 平成20年度附小ランチ 第Ⅰ期～第Ⅴ期の食育テーマと献立

期 間		第Ⅰ期	第Ⅱ期
		平成20年 6月24日(火)～7月11日(金)	平成20年 9月9日(火)～10月10日(金)
献立	食育のテーマ	七夕ランチ☆ ～みんなで楽しくいただきます～	カラフル野菜ランチ☆ ～野菜パワーで元気いっぱい～
	主 食	枝豆おこわ	カラフルピラフ
	主 菜	鯔のカレーフライ キャベツとコーンのソテー添え	れんこん入りチキンボールのトマトソース煮込み、小松菜のかりかりじゃこソテー添え
	副 菜	万願寺とうがらしのたいたん	キャベツとりんごと水菜のシャキシャキサラダ
	汁 物	天の川春雨スープ	たっぷり野菜のポタージュ風
	デ ザ ー ト	ももゼリー	かぼちゃの豆乳プリン
	ランチの写真		
使用した京野菜・地場産物 (産地名)		万願寺とうがらし（京都市伏見区） もち米（附小児童が栽培・収穫）	小松菜（京都市右京区嵯峨野） 水菜（同市南区上鳥羽）
食育	媒 体 (献立説明及び食育)		
	視 点	食事の重要性	会食を楽しむ。
		心身の健康	好き嫌いせず、いろいろなものをバランスよく食べる。 様々な食感を楽しみながら、よくかんで食べる。
		食 品 を 選 択 する力	三色食品群について学ぶ。 野菜のよさを知り、おいしく野菜を食べる。
		感 謝 の 心	食事の挨拶（食前・食後の言葉）の意味を理解する。
		社 会 性	食事の準備を協力して行う。 食器の並べ方、はしの使い方に気をつける。
		食 文 化	七夕（7月7日）、京のおばんざい、京野菜（万願寺とうがらし）について知る。
			京野菜（水菜）について知る。

第Ⅲ期	第Ⅳ期	第Ⅴ期
平成20年10月14日(火)～10月29日(水)	平成20年11月11日(火)～11月28日(金)	平成21年 2月12日(木)～ 3月 6日(金)
地産地消で京都の秋を おいしく食べよう！	栄養たっぷりランチで 寒さに負けないからだを作ろう！	春の訪れ☆ 感謝の気持ちでおいしく食べよう
さつまいもご飯	きのこのおこわ	丹波産黒豆と古代赤米のおこわ
秋刀魚の蒲焼 小松菜・キャベツ・人参のソテー添え	かぼちゃのコロッケ 小松菜とコーンのソテー添え	鯖の変わり揚げ ビーフンと小松菜・しめじの豆乳ソース和え
壬生菜と水菜のたいたん	あらめのたいたん	菜の花のサラダ
具だくさんのっぺい汁	ベーコンと野菜のスープ	お祝いうすくず汁
ぶどうゼリー	みかんゼリー	フルーツゼリー いちご添え
		
さつまいも（附小児童が栽培収穫） 小松菜（京都市右京区嵯峨野） 水菜・壬生菜（同市南区上鳥羽） 九条ねぎ（京都府宇治市）	小松菜（京都市右京区嵯峨野産） かぶ（同市北区上賀茂産） もち米（附小児童が栽培収穫）	菜花・金時人参（京都市南区上鳥羽） かぶ（同市北区上賀茂） 水菜・小松菜（京都府亀岡市） もち米（F小学校児童が栽培・収穫）
		
会食を楽しむ。	会食を楽しむ。	会食を楽しむ。
いろいろなものをバランスよく食べ、 栄養バランスのよい食事の大切さを知る。	栄養バランスのよい食事の大切さを知る。 食事・運動・休養で寒さに負けない からだをつくる。	いろいろなものをバランスよく食べ、 栄養バランスのよい食事の大切さを知る。
三色食品群について学ぶ。 旬の食材を知る。 魚油の生理作用を知る。	三色食品群について学ぶ。 旬の食材を知る。	三色食品群について学ぶ。鯖、菜花、 いちごなど春が旬の食材を知る。
食事の挨拶（食前・食後の言葉）の 意味を理解する。好き嫌いせず食べる。	食事の挨拶（食前・食後の言葉）の 意味を理解する。 地場産物を食べ、感謝の心を学ぶ。	食事の挨拶（食前・食後の言葉）の 意味を理解し、食事の作り手やいの ちへの感謝をこめて食事を味わう。 地場の食材のよさを学ぶ。
食事の準備を協力して行う。 食器の並べ方、はしの使い方に気を つける。	食事の準備を協力して行う。 食器の並べ方、はしの使い方に気を つける。	食事の準備を協力して行う。 食器の並べ方、はしの使い方に気を つける。
地産地消、京野菜（水菜・壬生菜・ 九条ねぎ）について学ぶ。	冬至（12月21日）のかぼちゃ、京都 のおきまり料理（あらめのたいたん） について知る。	春の訪れを告げる旬の食材や、赤飯 のルーツである古代赤米について知る。

毎回の食育では、テーマ、献立説明、京野菜等について、また、食後に献立に使用される食品の三色食品群についてクイズ形式で指導をしている為、附小ランチ開始当時は、野菜や魚料理のときは残菜が極めて多かったが、最近は「完食」を目指す児童が多く、残菜量が減少している（残菜量を毎回測定している）。

学生ボランティアの指導

栄養クリニック指導教員は学生ボランティアへの指導も行っている。学生リーダーを中心として、ボランティアの募集・割り当て、食育の指導案と媒体作成の指導を行い、リーダーは毎回、ボランティア学生への指導・助言等を行い、食育の指導（京野菜、三色分け、早寝早起き朝ごはん、お弁当、地産地消、マナーなど）が徹底されるように指導体制を整えている。

ランチタイムには、適温配膳を考慮し、3名のボランティアが食事（主食、汁物）を盛りつけ、テーブルへの配膳は高学年の児童が行っている。ボランティアが、献立のポイントや食べ方などの食育をした後、兄弟学級で楽しく会食し、片付けも児童たちがするよう指導している。

ランチに行かない児童が残っている附小教室においても、2名のボランティアが食育を行っている。

献立作成、媒体作成、附小ランチタイム及び附小教室でのボランティアをする学生は、年間延べ300人以上になる。

3年目になり、附小ランチは学生にも認知されるようになり、食物栄養学科だけでなく、小学校教諭・幼稚園教諭等を目指す教育学科や他学科の学生もボランティアとして参加するようになって来ている。ボランティアを通じて、教諭と栄養教諭の連携による食に関する指導のあり方を学び、児童とのコミュニケーション、「食」に関する知識を学び、健全な食生活への実践など、健康な心身を育むための食育推進が学園内で徐々に浸透してきているようである。

ボランティア学生にアンケートを実施した結果、附小ランチでの食育や児童とのコミュニケーションなど、実践力向上に期待して参加している学生が多かった。一昨年度より栄養教諭・栄養職員や幼稚園・保育園の管理栄養士として採用される者が増えてきており（平成20年度は栄養教諭・栄養職員として採用された者が5名）、附小ランチの教育効果が少なからずあるもの





と思われる。ボランティアや児童に対するアンケート結果の詳細については、次の機会に紹介したい。

保護者への食育

附小ランチの食育テーマや献立のポイント、使用食材等については、附小で作成した「附小ランチタイム通信」により保護者へ連絡していただいている。また、各期の附小ランチが終了すると、献立立案の学生が作成したレシピの配布も行っている。大変好評で、児童からも催促されることが多く、自宅で調理をする家庭も多いとのことである。

昨年に引き続き、今年度は、食育の日（6月19日）に先駆けて、6月18日に1年生の保護者約30名を対象に、A地下食堂特別室にて試食会を開催した。栄養クリニック指導教員の説明の後、学生ボランティアによる食育も行い、保護者の方に附小ランチを体験していただいた。



また、附属小学校の改修竣工式の祝賀会（11月29日）において、第三期の献立を来賓、関係者、保護者など約90名の方々に食べていただいた。クリニック指導教員が附小ランチの趣旨を説明した後、献立立案者の3回生2名より献立紹介と食育の視点等について説明を行い、大変好評であった。配膳等も普段ボランティアをしている学生が手伝ったが、このようなイベント参加も学生にとっては良い経験になったと思われる。

2月23日には、附属小学校育友会の主催で、栄養クリニック指導教員による食育講演と同指導員によるお弁当の調理実習が開催された。ここでも学生ボランティアが、テーブルリーダーとして参加し、保護者と一緒に学校と家庭の連携による食育についても学んでもらった。参加

した保護者から、「家庭における食育をもっと考えたい」「お弁当作りが楽しみになった」「もっとこのような機会を増やして欲しい」などの感想が寄せられた。

以上、学園内における食育活動として、附小ランチを中心に紹介させていただいた。次年度以降もさらに学園内の児童生徒及び保護者、教職員への食育の普及啓発及び、学生の実践教育に努めたいと考えている。

(中山)

